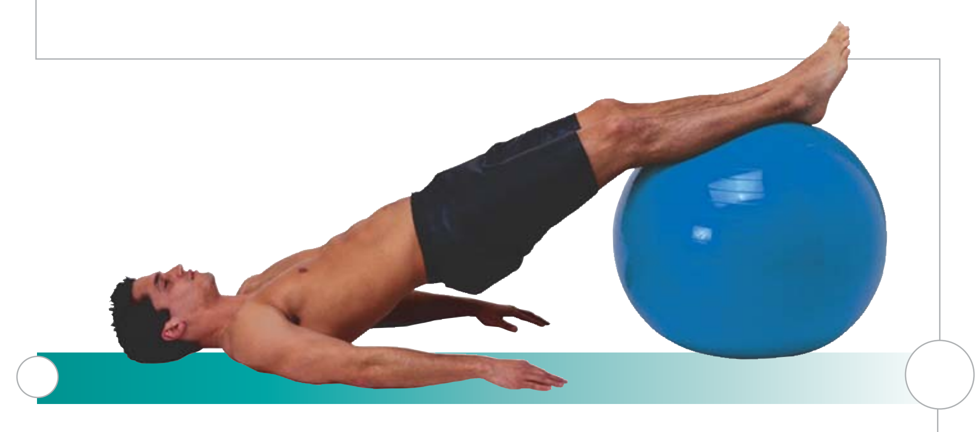
Home Exercise Kit

Lumbar



User Manual



VQ OrthoCare Exercise Kit
Lumbar Kit

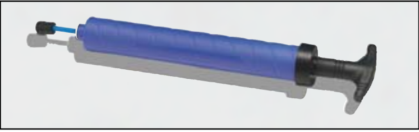
Items included in your kit:



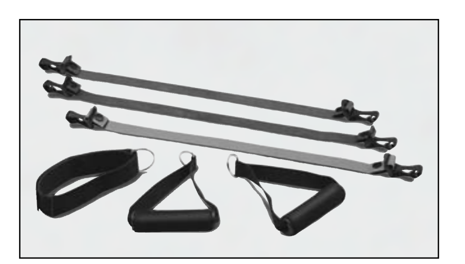
- **Exercise Ball**
  (see inflation instructions on back page)



- **Backnobber®II**



- **Air Pump**



- **Exercise Band Kit**
  - 2 Handles
  - Blue, Green, Red Rubber Bands
  - Strap with Loop
  - Pouch



- **Towel**

VQ OrthoCare is not liable for any misuse or misunderstanding of the exercise product or operating manual. Please call your local representative if any additional assistance is required regarding this product and its operating instructions.

Caution: Consult with your therapist or physician before starting any rehabilitation or exercise program. The products in this exercise kit are not to be used by children without adult supervision.

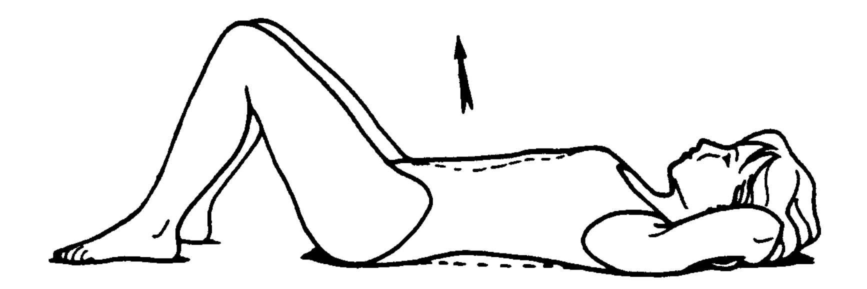
Caution: This product contains natural rubber latex which may cause allergic reactions. As with all natural rubber products, keep this product away from grease, oil or excessive heat.

Disclaimer: Equipment and supplies illustrated and specified are subject to modification consistent with product availability or other factors.

VQ OrthoCare
18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614-6007
800.266.6969 • Fax 800.821.8012
www.vqorthocare.com • customerservice@vqorthocare.com

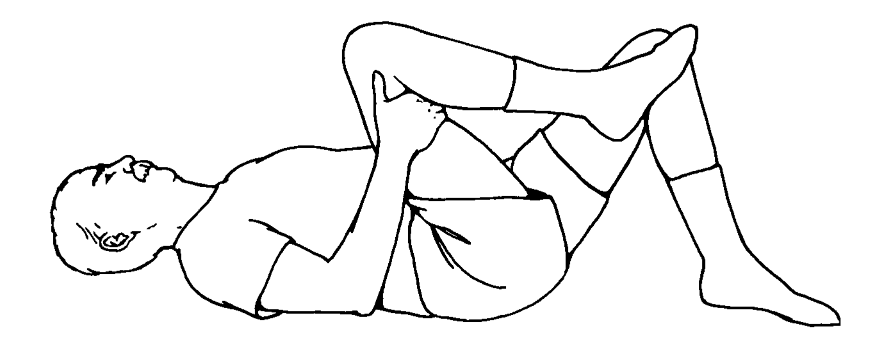
The publishers acknowledge that the illustrations used in this publication on pages 2,3,4,5,6,7,10,11,12,13,15,16,17,18 are the copyrighted property of VHI Inc.

Quick Reference Exercise Listing
Lumbar



PELVIC TILT

Lie on your back with your knees bent and feet flat on the floor. Flatten your back toward the floor as you tighten your stomach muscles. Relax. Now tilt your pelvis and hips forward creating an arch in your lower back. Breathe out for 5 seconds. Breathe in and relax. Avoid tightening your neck, shoulders and buttocks. Do 15 pelvic tilts. Do this exercise 3 times daily.



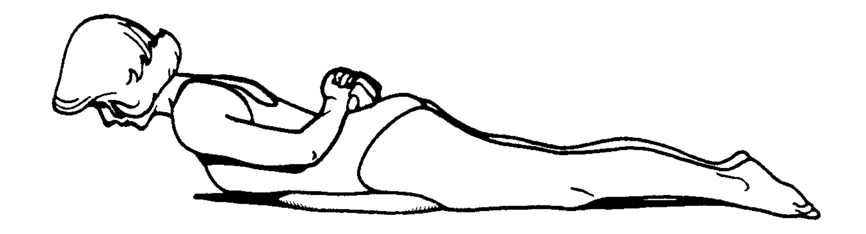
LOWER BACK STRETCH

Lie on your back with your knees bent and feet flat on the floor. Put your hands behind one knee. Pull this knee up toward your chest until a comfortable stretch is felt in the lower back. Hold for 5 seconds. Release this pressure and breathe out slowly. Return the leg to the starting position. Repeat stretch with the alternate leg. Do this stretch 10 times on each leg. Do this exercise 3 times daily.



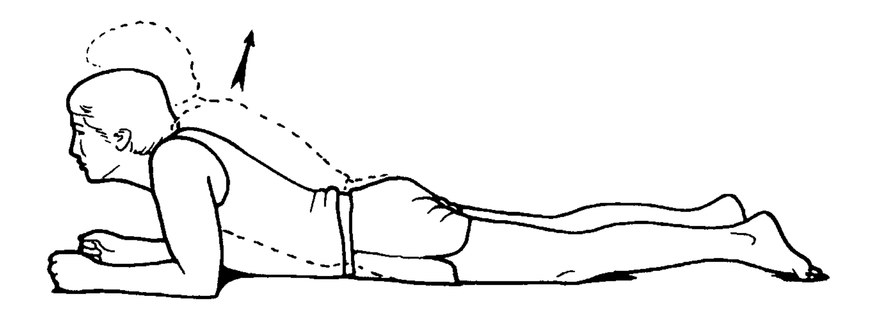
SPINE STRETCH

Begin on your hands and knees. Slowly sit back so that you are sitting on your heels. Gently slide your hands forward so that you are stretching your back and supporting your body weight on your outstretched hands. Your forehead and forearms can rest on the floor comfortably. Hold your position and breathe gently in and out for 30 to 60 seconds while you stretch your back. Do this exercise 3 times daily.



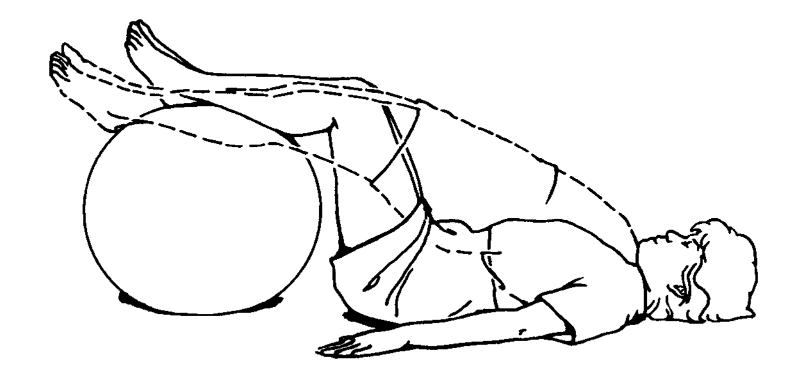
UPPER BACK EXTENSION

Lie face down on the floor. Your forehead may rest on the floor or you can place the folded towel under your forehead. Begin with your arms extended on either side of your body or crossed behind your back. Slowly raise your head and shoulders away from the floor and look up. Come up only as far as your arms comfortably go. Hold for 3 seconds. Slowly lower yourself to a resting position. Relax. Repeat five times. Do this exercise 3 times daily.



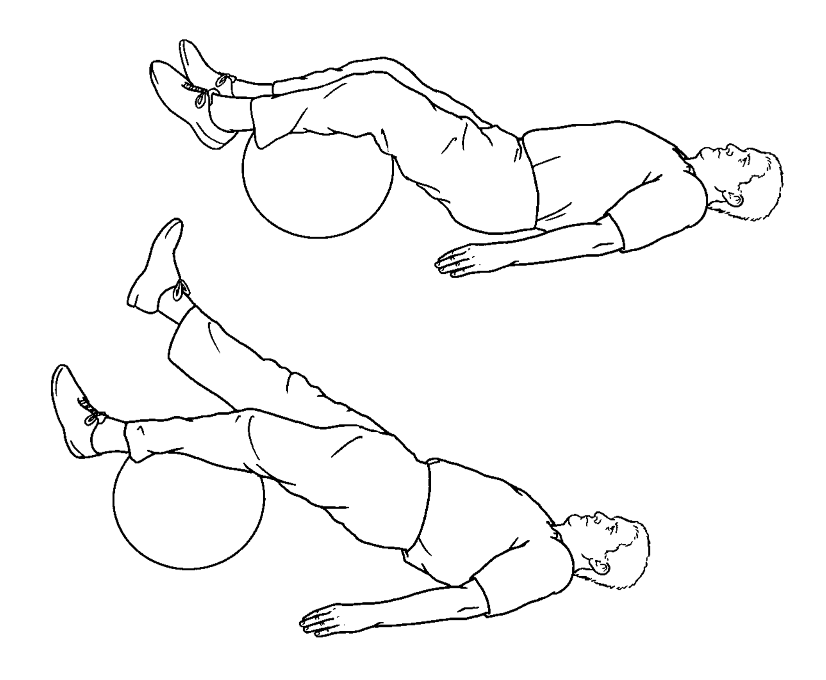
PRONE ON ELBOWS

Lie face down on the floor. Bring your arms up below you to support your weight with your elbows bent at 90 degrees. Push up with your elbows bent and forearms on the floor. Arch your back and raise your torso as high as you can comfortably go. Keep your pelvis on the floor. Hold for 3 seconds. Slowly lower. Relax. Repeat five times. Do this exercise 3 times daily.



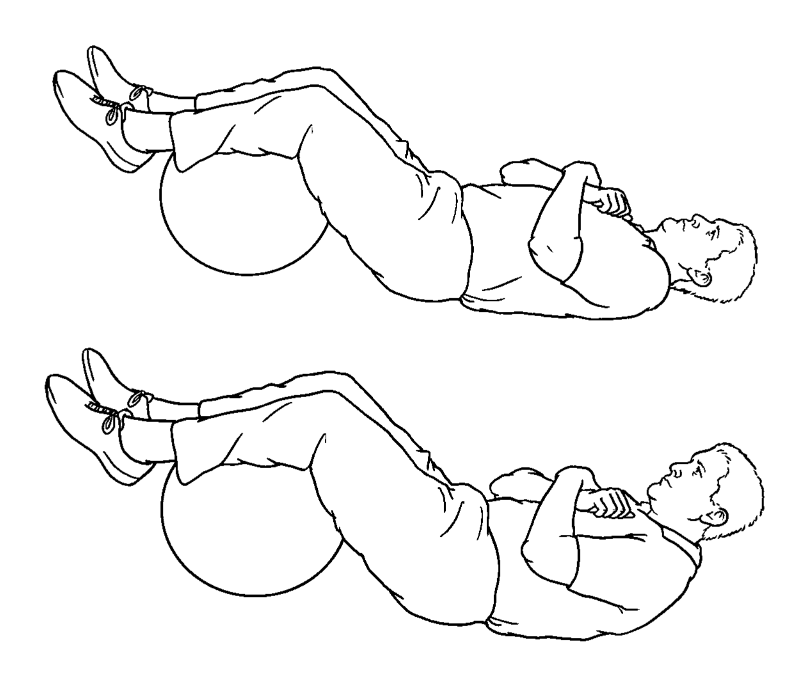
EXERCISE BALL BRIDGE– LYING ON FLOOR

Lie on your back and place the ball under your calves. Tighten your abdominal muscles. Raise your hips off the floor while maintaining abdominal contraction. Do not hold your breath. Do not allow the ball to roll or allow your leg to change position on the ball. Hold for 3-5 seconds. Slowly lower your hips to the floor. Repeat 10-15 times. Do this exercise 3 times daily.



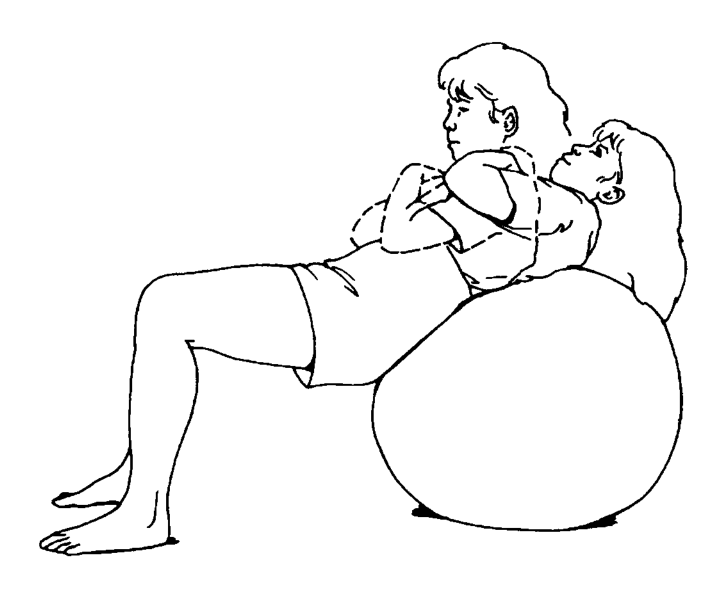
EXERCISE BALL BRIDGE SINGLE LEG RAISE

Lie on your back and place the ball under your calves. Tighten your abdominal muscles. Raise your hips off the floor while maintaining abdominal contraction. Do not hold your breath. While keeping one leg on the ball, lift one leg about 12 inches towards the ceiling. Hold for 3-5 seconds. Return your leg to ball. Slowly lower your hips to the floor. Repeat 10-15 times for each leg. Alternate legs. Do this exercise 3 times daily.



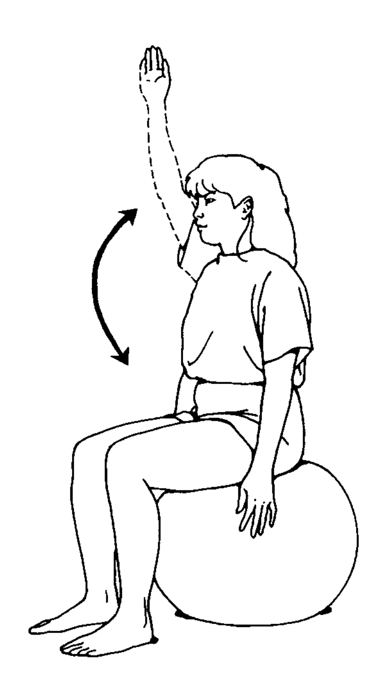
ABDOMINAL CRUNCH

Lie on your back and place the ball under your calves. Cross your arms over your chest or place your hands behind your head to make the exercise more difficult. Tighten your abdominal muscles. Do not hold your breath. Do an abdominal crunch so that your shoulder blades lift off the floor. Do not lead with your head and neck. Do not do a full sit-up. Slowly return to the starting position. Repeat 10-15 times. If you place your hands behind your neck do not pull your neck forward. Rest your head in your hands and look towards the ceiling. Do this exercise 3 times daily.



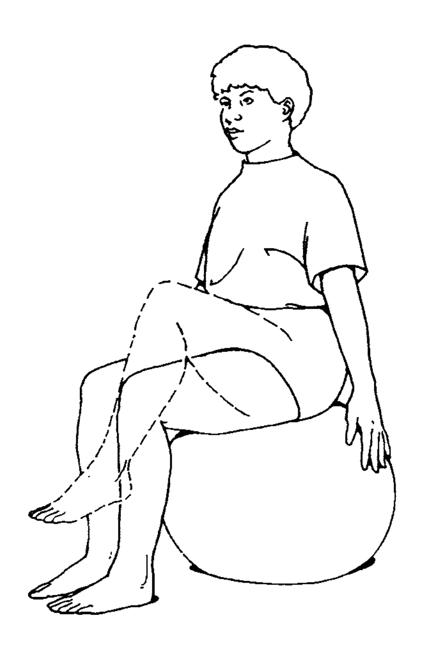
EXERCISE BALL – RECLINED SIT-UP

Sit on the ball with your back straight and your eyes facing forward with ears lined up over your shoulders. Position your shoulders back as if you are slightly pinching them together and keep your feet apart as wide as your hips. Slowly slide or walk out into a lying position so the ball is under your low back. Keep your knees bent. Cross your arms over your chest or place your hands behind your head to make the exercise more difficult. Tighten your abdominal muscles. Do not hold your breath. Do an abdominal crunch so that your shoulder blades lift off the ball. Do not do a full sit-up. Slowly return to a starting position. Repeat 10-15 times. If you place your hands behind your neck do not pull your neck forward. Rest your head in your hands and look towards the ceiling. Do this exercise 3 times daily.



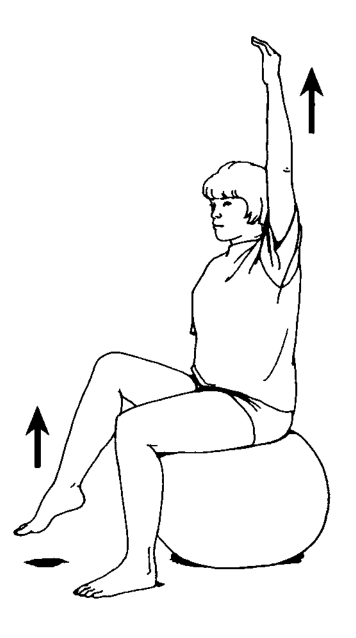
EXERCISE BALL– ALTERNATE ARM RAISE

Sit on ball with your head up, eyes facing forward, ears lined up over your shoulders. Keep your shoulders slightly back as if you are slightly pinching them together and keep your feet apart as wide as your hips. Maintain this posture while sitting on the ball by keeping your chest up and maintain the arch in your low back. Tighten your abdominal muscles. Slowly raise one arm overhead and lower to side while maintaining good posture, balance and abdominal contraction. Repeat 10-15 times. Repeat with other arm. Do this exercise 3 times daily.



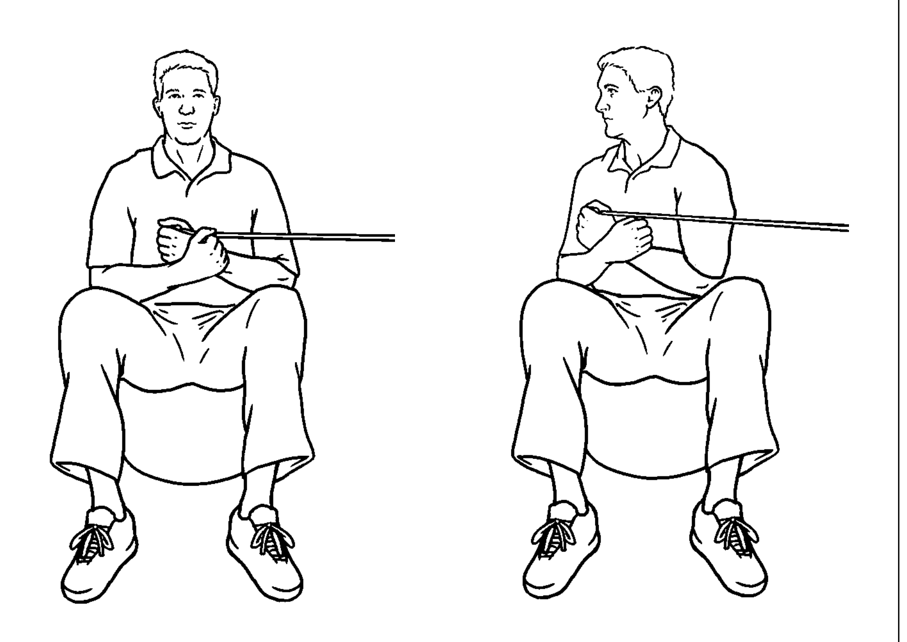
EXERCISE BALL– ALTERNATE LEG RAISE

Sit on the ball with your head up and eyes facing forward. Have your ears lined up over your shoulders. Keep your shoulders back as if you are slightly pinching them together and keep your feet apart as wide as your hips. Keep proper posture while sitting on the ball by keeping your chest up and maintaining the arch in your low back. Tighten your abdominal muscles. Slowly raise one foot off the floor then lower to floor while maintaining good posture and balance. Alternate with opposite leg. Repeat 10-15 times. Do this exercise 3 times daily.



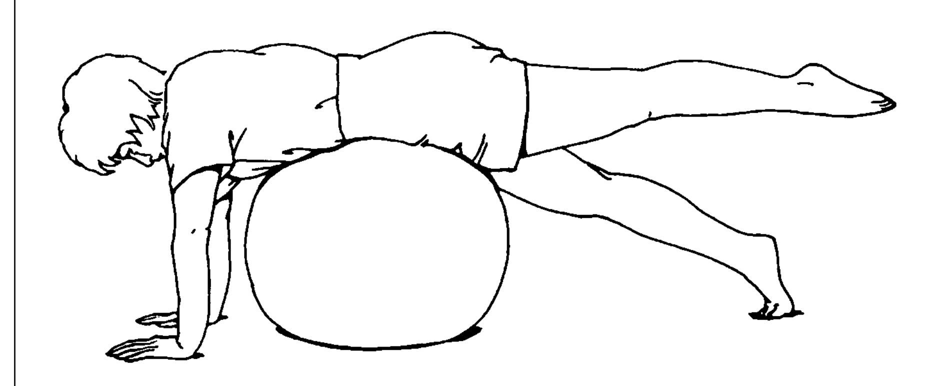
EXERCISE BALL– ALTERNATE ARM AND LEG RAISE

Sit on the ball with your head up and eyes facing forward. Have your ears lined up over your shoulders. Keep your shoulders back as if you are slightly pinching them together and keep your feet apart as wide as your hips. Keep proper posture while sitting on the ball by keeping your chest up and maintaining the arch in your low back. Tighten your abdominal muscles. Slowly raise one arm overhead and lift the opposite foot off the floor while maintaining good posture and balance. Alternate leg and opposite arm and repeat 10-15 times on each side. Do this exercise 3 times daily.



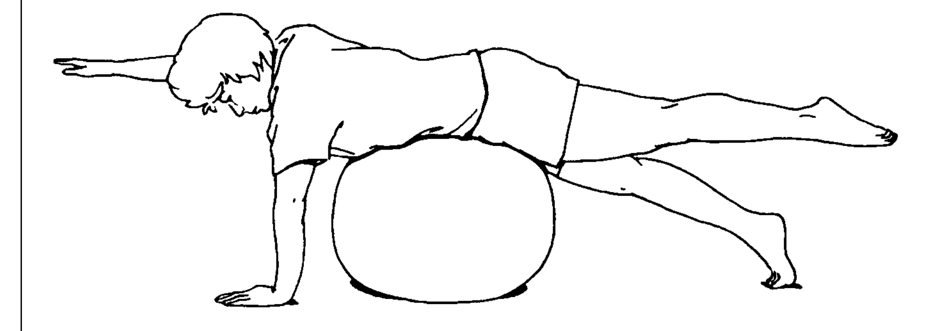
EXERCISE BALL – TRUNK ROTATIONS

Place the exercise band handle between the door and the doorframe about 3 feet from the floor and close the door to secure the band. Sit on the ball with your head up and eyes facing forward. Have your ears lined up over your shoulders. Keep your shoulders back as if you are slightly pinching them together and keep your feet apart as wide as your hips. Using the hand closest to the door grasp the handle of the exercise band and your cross arms over your chest. Maintain proper posture while sitting on the ball by keeping your chest up and maintain the arch in your low back. Tighten your abdominal muscles. Slowly, in a controlled motion, turn your trunk away from the door so that your chest is facing away from the door in a 10 o'clock position for left rotation or a 2 o'clock position for right rotation. Return slowly. Alternate sides. Repeat 10-15 times in each direction. Do this exercise 3 times daily.



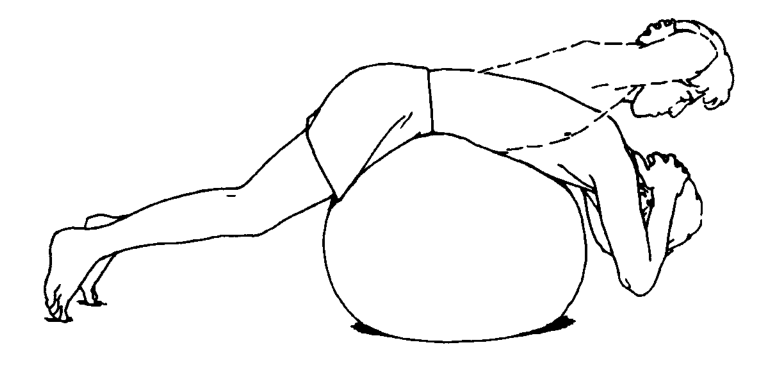
QUADRAPED LEG EXTENSION

Lie face down with the ball under your abdomen with your head and eyes facing the floor while balancing on your toes. Tighten your abdominal muscles. Extend one leg back and straighten knee while maintaining the abdominal contraction. Slowly return to starting position. Alternate each leg. Repeat 10-15 times each leg. Do this exercise 3 times daily.



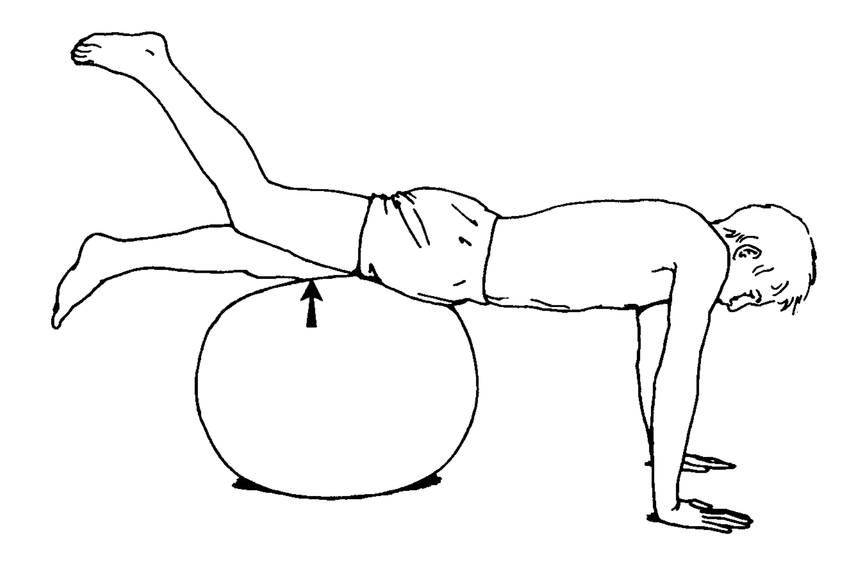
QUADRAPED ALTERNATE ARM AND LEG

Lie face down with the ball under your abdomen with your head and eyes facing the floor while balancing on your toes. Tighten your abdominal muscles. Extend one leg back and lift the opposite arm overhead while maintaining the abdominal contraction. Slowly return to the starting position. Alternate each arm and opposite leg. Repeat 10-15 times each leg. Do this exercise 3 times daily.



EXERCISE BALL–TRUNK EXTENSION

Lie face down with the ball under your abdomen with your head and eyes facing the floor while balancing on your toes. Clasp your hands behind your head. Tighten your abdominal muscles. Raise and extend your trunk so that your lower back contracts and arches slightly. Remember to maintain tight abdominal muscles so you do not over-arch your back. Repeat 10–15 times. Do this exercise 3 times daily.

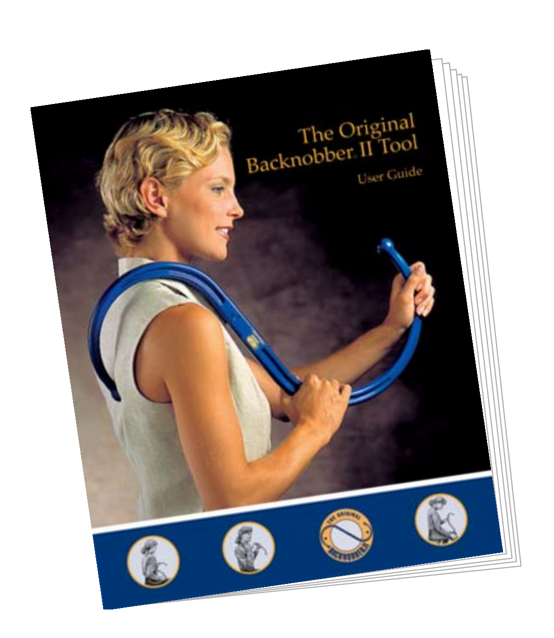


EXERCISE BALL– PRONE HIP EXTENSION

Lie face down with the ball under your abdomen and walk your hands forward so that the ball is under your thighs. Tighten your abdominal muscles. Maintain abdominal contraction at all times while the ball is under your thighs. Raise one leg away from the ball toward the ceiling about 6 inches. Do not allow the ball to roll. Return slowly and repeat with the other leg. Do as many as you can or up to 10-15 repetitions for each leg. Do this exercise 3 times daily.



Please refer to the
Backnobber®II Exercise book
for specific exercises and instruction.



Instructions for inflating exercise ball



Step 1: Attach short white fill tube to end of air pump.

Step 2: Insert tip of white fill tube directly into the exercise ball.

Step 3: Using the air pump, inflate the exercise ball until the desired level of firmness is attained. Note: The exercise balls may be "under" inflated to give a soft feel or "over" inflated for a firm feel.



Step 4: When inflation is complete, quickly remove the air pump from the exercise ball and insert the long white plug, pushing until flush with the ball surface.

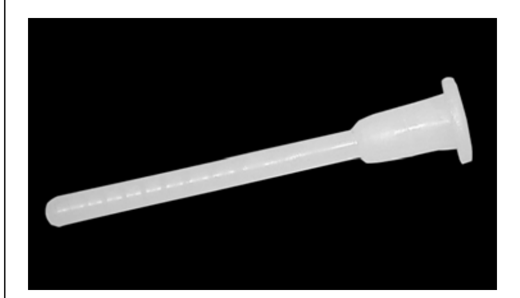


Figure 4a: Long white plug



Figure 4b: Completed inflated exercise ball with plug flush with ball surface.

Optional Inflation Method

If desired, an alternative air pump such as a bicycle pump or compressor pump can be used to inflate the exercise ball.

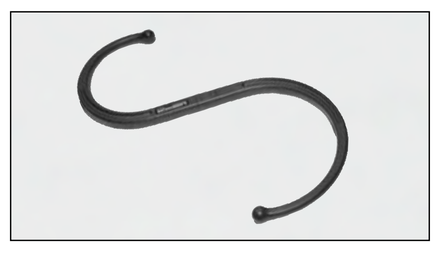
NOTES

VQ OrthoCare kit de ejercicios
Kit de ejercicios lumbares

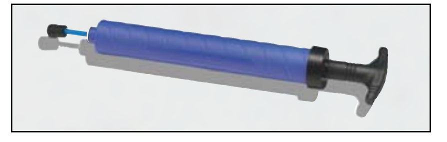
Artículos contenidos en el kit:



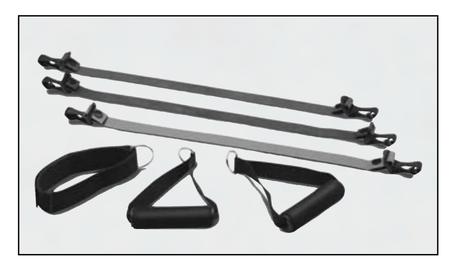
- **Pelota de ejercicios**
  (en la contraportada encontrará las instrucciones de inflado)



- **Aparato para masaje Backnobber®II**



- **Bomba de aire**



- **Kit de bandas elásticas para ejercicio**
  - 2 asas
  - Bandas elásticas azul, verde y roja
  - Tira con presilla
  - Bolsa



- **Toalla**

VQ OrthoCare no se hará responsable de ningún uso incorrecto o mala interpretación del producto para ejercicio o manual de instrucciones. Si necesita asistencia adicional respecto a este producto y sus instrucciones de manejo, llame a su representante local.

Advertencia: Antes de iniciar cualquier programa de rehabilitación o de ejercicios, consulte con su terapeuta o médico. Los productos de este kit para ejercicios no deben ser usados por niños sin la supervisión de un adulto.

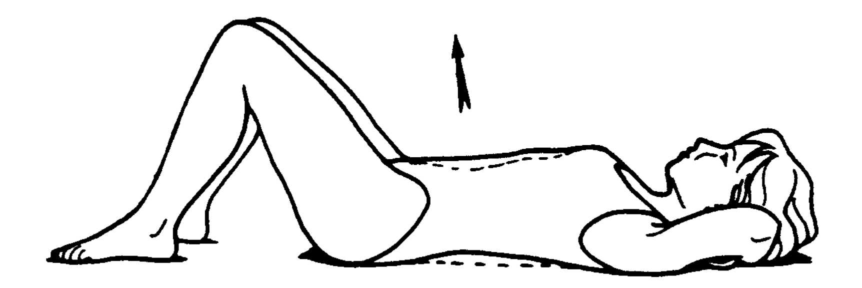
Advertencia: Este producto contiene látex de caucho natural, el cual puede ocasionar reacciones alérgicas. Como en el caso de cualquier artículo de caucho natural, mantenga este producto al resguardo de grasa, aceite o altas temperaturas.

Descargo de responsabilidad: El equipo y los suministros que se ilustran y especifican están sujetos a modificaciones consecuentes con la disponibilidad del producto u otros factores.

VQ OrthoCare
18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614-6007
800.266.6969 • Fax 800.821.8012
www.vqorthocare.com • customerservice@vqorthocare.com

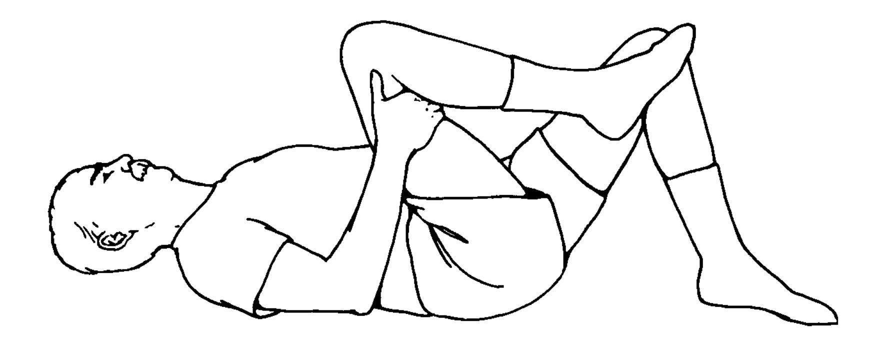
Lista de consulta rápida

Ejercicios lumbares



INCLINACIÓN PÉLVICA

Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el piso. Aplane la espalda contra el piso mientras contrae los músculos del abdomen. Relájese. Seguidamente incline la pelvis y las caderas hacia adelante, arqueando la parte baja de la espalda. Espire durante 5 segundos. Inspire y relájese. Evite contraer el cuello, los hombros y las nalgas. Haga 15 inclinaciones de cadera. Haga este ejercicio 3 veces al día.



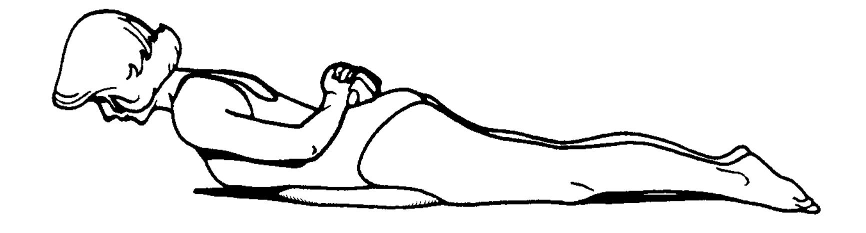
ESTIRAMIENTO DE LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA

Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el piso. Póngase las manos detrás de una rodilla. Tire de esta rodilla hacia el pecho hasta que sienta un estiramiento agradable en la parte baja de la espalda. Mantenga esta posición por 5 segundos. Relaje esta presión y espire lentamente. Devuelva la pierna a la posición de partida. Repita el estiramiento con la otra pierna. Haga este estiramiento 10 veces con cada pierna. Haga este ejercicio 3 veces al día.



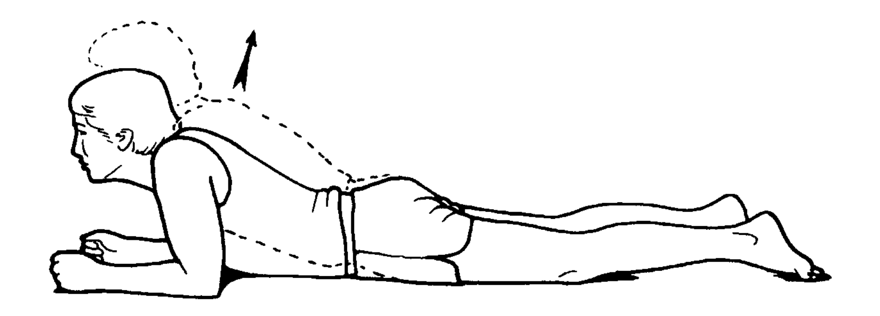
ESTIRAMIENTO DE COLUMNA

Comience en posición de cuatro patas. Desplácese hacia atrás lentamente hasta quedar sentado sobre los talones. Deslice suavemente las manos hacia adelante para estirar la espalda mientras apoya el peso del cuerpo sobre sus brazos estirados. La frente y los antebrazos pueden descansar sobre el piso cómodamente. Mantenga su posición e inspire y espire suavemente durante 30 a 60 segundos mientras estira la espalda. Haga este ejercicio 3 veces al día.



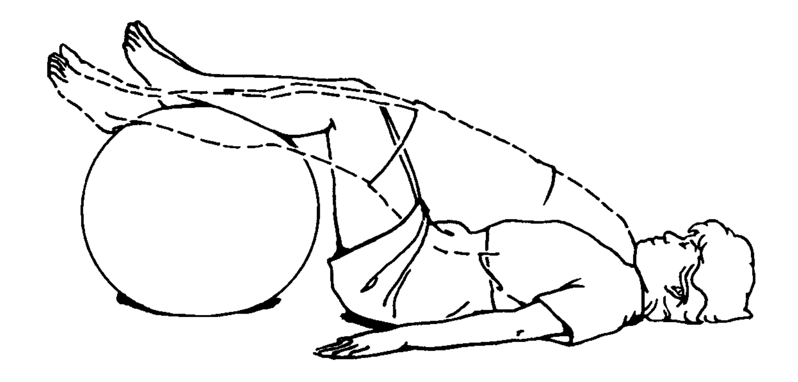
EXTENSIÓN DE LA PARTE ALTA DE LA ESPALDA

Acuéstese boca abajo en el piso. Puede apoyar la frente sobre el piso o sobre una toalla doblada. Comience con los brazos extendidos a los costados o cruzados en la espalda. Lentamente levante la cabeza y los hombros del piso, y mire hacia arriba. Elévese sólo hasta donde puedan hacerlo cómodamente sus brazos. Mantenga esta posición por 3 segundos. Baje lentamente a una posición de descanso. Relájese. Repita esto cinco veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



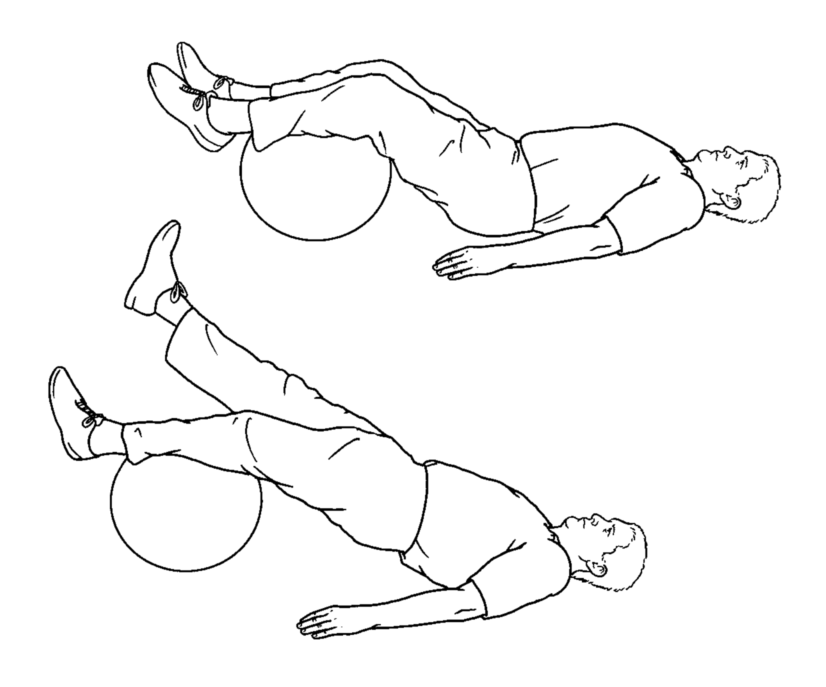
BOCA ABAJO SOBRE LOS CODOS

Acuéstese boca abajo en el piso. Coloque los brazos a los costados con los codos doblados en ángulo recto (90 grados), para que soporten su peso. Empuje hacia arriba manteniendo los codos doblados y los antebrazos sobre el piso. Arquee la espalda y eleve el torso hasta donde pueda llegar cómodamente. Deje la pelvis contra el piso. Mantenga esta posición por 3 segundos. Baje lentamente. Relájese. Repita esto cinco veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



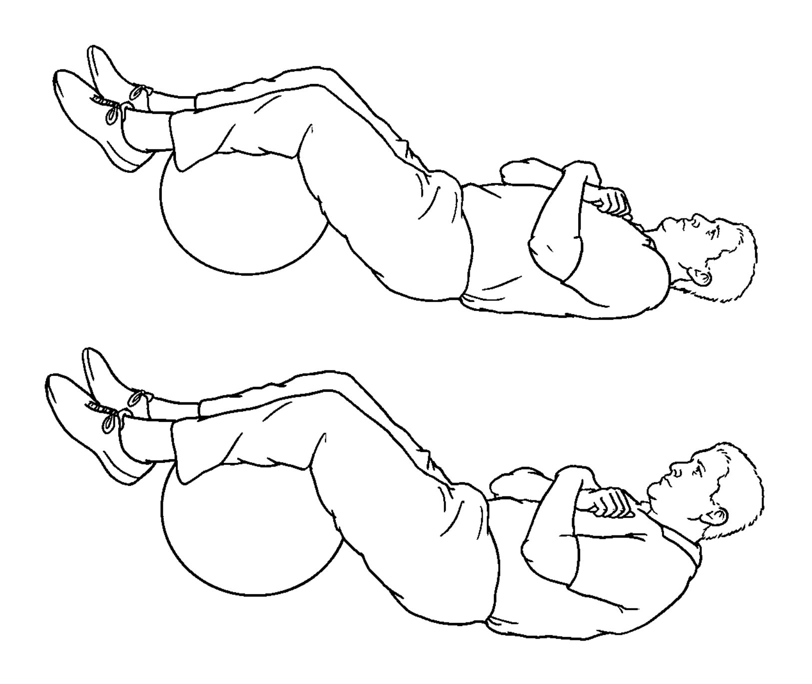
PUENTE SOBRE PELOTA DE EJERCICIOS: ACOSTADO EN EL PISO

Acuéstese boca arriba y colóquese la pelota debajo de las pantorrillas. Contraiga los músculos abdominales. Levante las caderas del piso mientras mantiene la contracción de los abdominales. No aguante la respiración. No deje que la pelota ruede ni que la pierna cambie de posición en la pelota. Mantenga esta posición entre 3 y 5 segundos. Baje lentamente las caderas al piso. Repita esto de 10 a 15 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



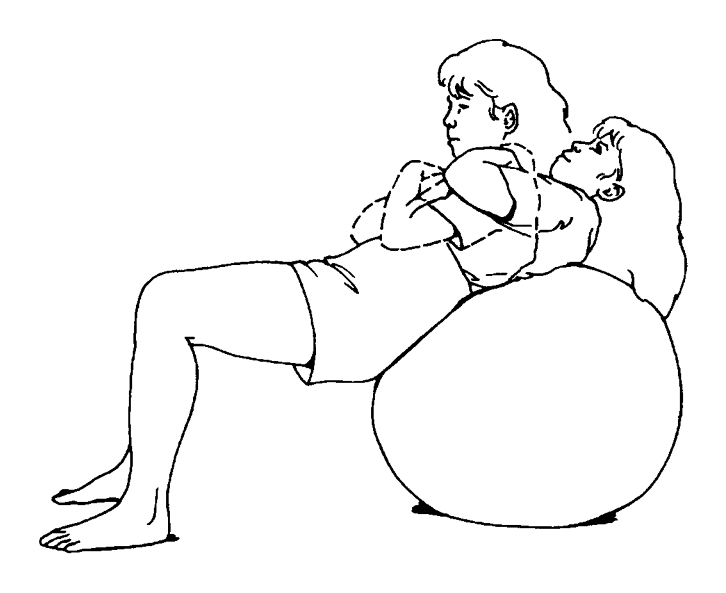
PUENTE SOBRE PELOTA DE EJERCICIOS: ELEVACIÓN DE UNA SOLA PIERNA

Acuéstese boca arriba y colóquese la pelota debajo de las pantorrillas. Contraiga los músculos abdominales. Levante las caderas del piso mientras mantiene la contracción de los abdominales. No aguante la respiración. Mientras deja una pierna sobre la pelota, levante la otra pierna unas 12 pulgadas (30 cm) hacia el techo. Mantenga esta posición entre 3 y 5 segundos. Devuelva la pierna a la pelota. Baje lentamente las caderas al piso. Repita esto de 10 a 15 veces con cada pierna. Alterne entre una pierna y la otra. Haga este ejercicio 3 veces al día.



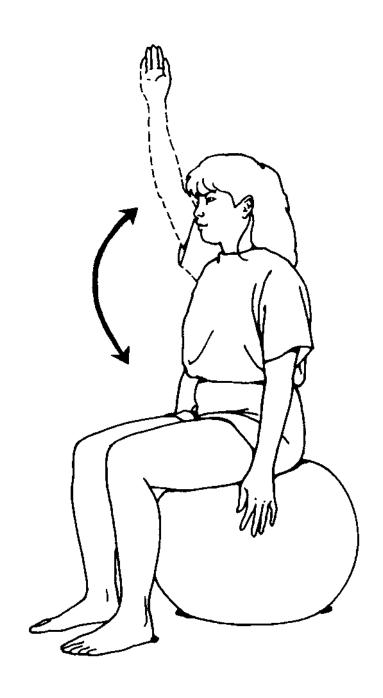
ABDOMINALES CORTOS

Acuéstese boca arriba y colóquese la pelota debajo de las pantorrillas. Cruce los brazos sobre el pecho o póngase las manos detrás de la cabeza para aumentar la dificultad del ejercicio. Contraiga los músculos abdominales. No aguante la respiración. Haga un abdominal corto de modo que los omóplatos se levanten del piso. No dirija el movimiento con la cabeza y el cuello. No haga una sentadilla completa. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces. Si se pone las manos en la nuca, no estire el cuello hacia adelante. Apoye la cabeza en las manos y mire al techo. Haga este ejercicio 3 veces al día.



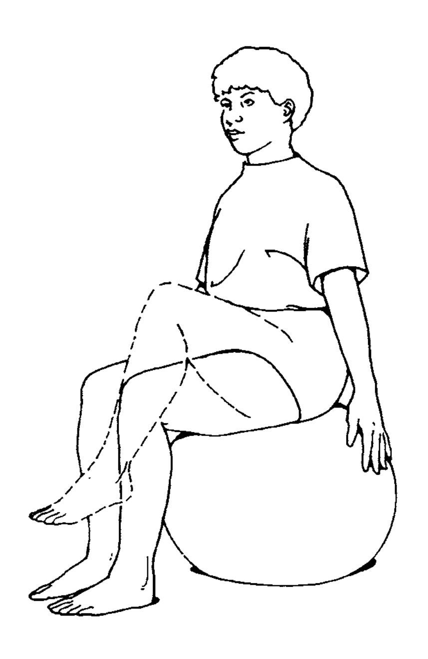
SENTADILLAS RECLINADAS SOBRE PELOTA DE EJERCICIOS

Siéntese sobre la pelota, con la espalda recta, los ojos mirando hacia adelante y las orejas alineadas con los hombros. Coloque los hombros hacia atrás como si estuviera tratando de aproximarlos entre sí, y aparte los pies de modo que estén alineados con las caderas. Deslícese o camine lentamente hasta adoptar una posición acostada con la pelota debajo de la parte baja de la espalda. Mantenga las rodillas flexionadas. Cruce los brazos sobre el pecho o póngase las manos detrás de la cabeza para aumentar la dificultad del ejercicio. Contraiga los músculos abdominales. No aguante la respiración. Haga un abdominal corto de modo que los omóplatos se levanten de la pelota. No haga una sentadilla completa. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces. Si se pone las manos en la nuca, no estire el cuello hacia adelante. Apoye la cabeza en las manos y mire al techo. Haga este ejercicio 3 veces al día.



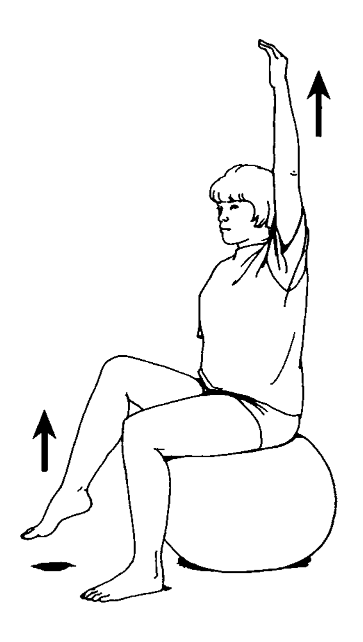
ELEVACIÓN ALTERNATIVA DE BRAZOS SOBRE PELOTA DE EJERCICIOS

Siéntese sobre la pelota, con la cabeza erguida, los ojos mirando hacia adelante y las orejas alineadas con los hombros. Mantenga los hombros ligeramente hacia atrás como si estuviera tratando de aproximarlos entre sí, y aparte los pies de modo que estén alineados con las caderas. Mantenga esta postura mientras esté sentado sobre la pelota, dejando el tórax erguido y conservando el arco de la parte baja de la espalda. Contraiga los músculos abdominales. Eleve lentamente un brazo sobre la cabeza y bájelo a un costado mientras mantiene una buena postura, el equilibrio y la contracción abdominal. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces. Hágalo nuevamente con el otro brazo. Haga este ejercicio 3 veces al día.



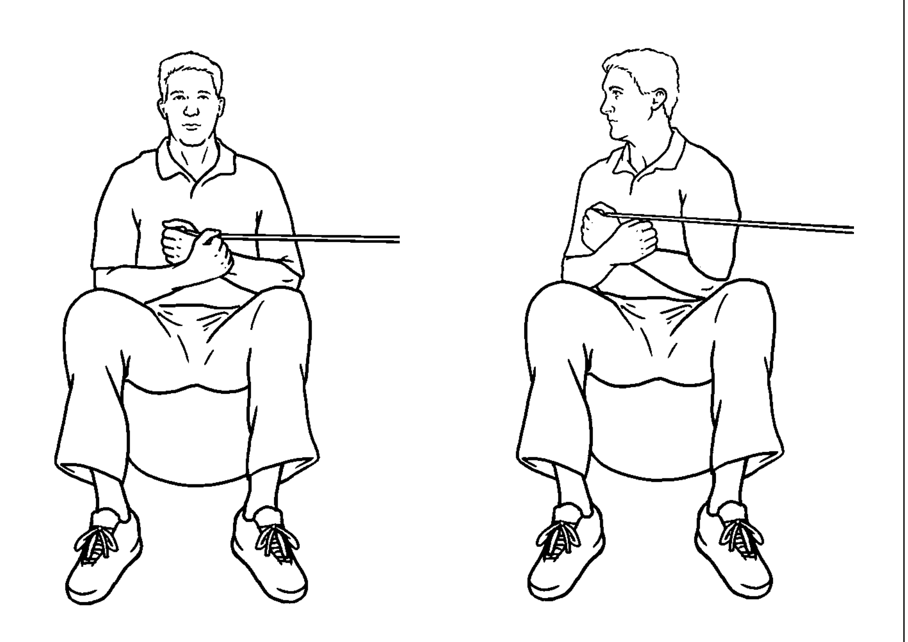
ELEVACIÓN ALTERNATIVA DE PIERNAS SOBRE PELOTA DE EJERCICIOS

Siéntese sobre la pelota, con la cabeza erguida y los ojos mirando hacia adelante. Deje las orejas alineadas con los hombros. Mantenga los hombros hacia atrás como si estuviera tratando de aproximarlos entre sí, y aparte los pies de modo que estén alineados con las caderas. Mantenga una postura correcta mientras esté sentado sobre la pelota, dejando el tórax erguido y conservando el arco de la parte baja de la espalda. Contraiga los músculos abdominales. Levante lentamente un pie del piso y luego bájelo, mientras conserva una buena postura y el equilibrio. Haga este ejercicio con la otra pierna. Repita de 10 a 15 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



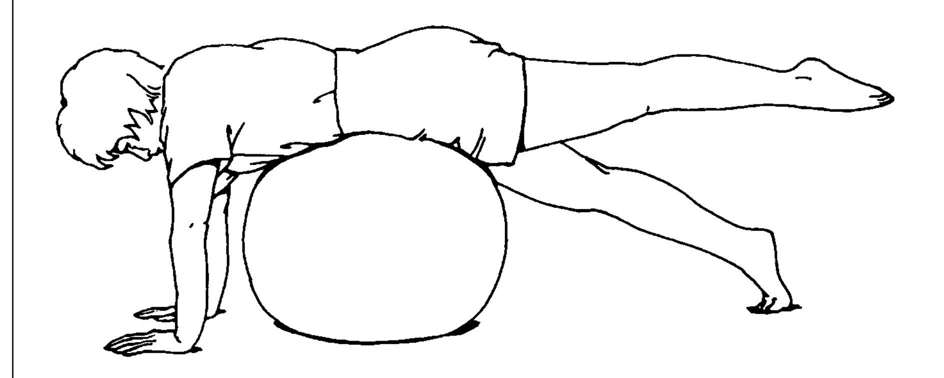
ELEVACIÓN ALTERNATIVA DE BRAZOS Y PIERNAS SOBRE PELOTA DE EJERCICIOS

Siéntese sobre la pelota, con la cabeza erguida y los ojos mirando hacia adelante. Deje las orejas alineadas con los hombros. Mantenga los hombros hacia atrás como si estuviera tratando de aproximarlos entre sí, y aparte los pies de modo que estén alineados con las caderas. Mantenga una postura correcta mientras esté sentado sobre la pelota, dejando el tórax erguido y conservando el arco de la parte baja de la espalda. Contraiga los músculos abdominales. Lentamente levante un brazo sobre la cabeza y despegue el pie opuesto del piso mientras mantiene una buena postura y el equilibrio. Haga el ejercicio con la pierna y el brazo opuestos, y repítalo entre 10 y 15 veces de cada lado. Haga este ejercicio 3 veces al día.



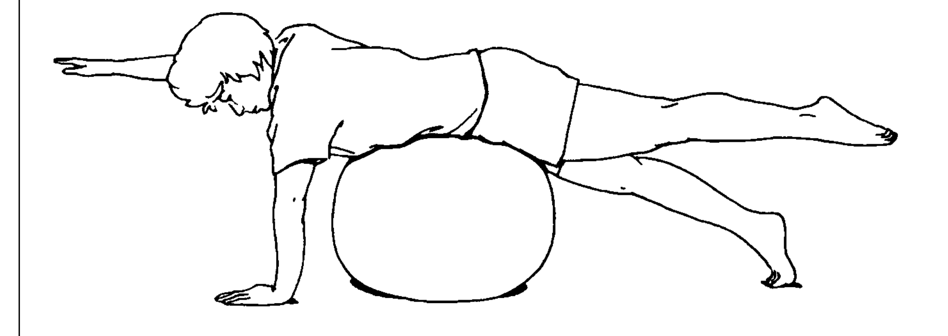
ROTACIÓN DEL TRONCO SOBRE PELOTA DE EJERCICIOS

Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, a unos 3 pies (1 metro) del piso; luego cierre la puerta para sujetar la banda. Siéntese sobre la pelota, con la cabeza erguida y los ojos mirando hacia adelante. Deje las orejas alineadas con los hombros. Mantenga los hombros hacia atrás como si estuviera tratando de aproximarlos entre sí, y aparte los pies de modo que estén alineados con las caderas. Con la mano más cercana a la puerta, agarre el asa de la banda elástica y cruce los brazos sobre el pecho. Mantenga una buena postura mientras esté sentado sobre la pelota, dejando el tórax erguido y conservando el arco de la parte baja de la espalda. Contraiga los músculos abdominales. Lentamente y con un movimiento controlado, gire el tronco en dirección opuesta a la puerta de modo que el pecho quede en la posición de las 10:00 en punto para la rotación a la izquierda, o de las 2:00 en punto para la rotación a la derecha. Regrese lentamente. Alterne entre un lado y otro. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en cada dirección. Haga este ejercicio 3 veces al día.



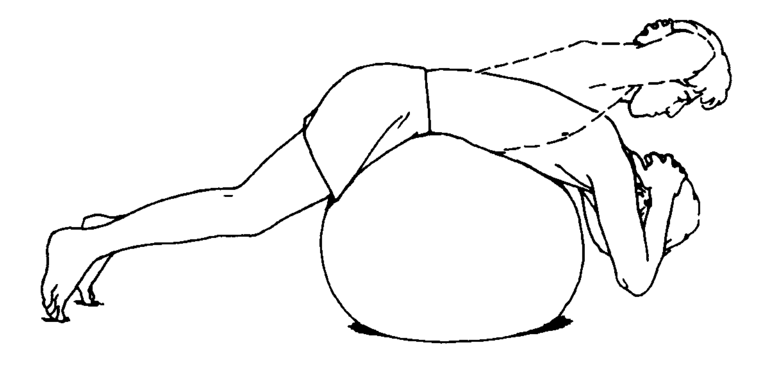
EXTENSIÓN DE PIERNAS EN POSICIÓN DE CUATRO PATAS

Colóquese boca abajo con la pelota debajo del abdomen y la cabeza y los ojos mirando al piso, mientras se equilibra con los dedos del pie. Contraiga los músculos abdominales. Extienda una pierna hacia atrás y enderece la rodilla mientras mantiene la contracción abdominal. Vuelva lentamente a la posición de partida. Alterne entre una pierna y otra. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces con cada pierna. Haga este ejercicio 3 veces al día.



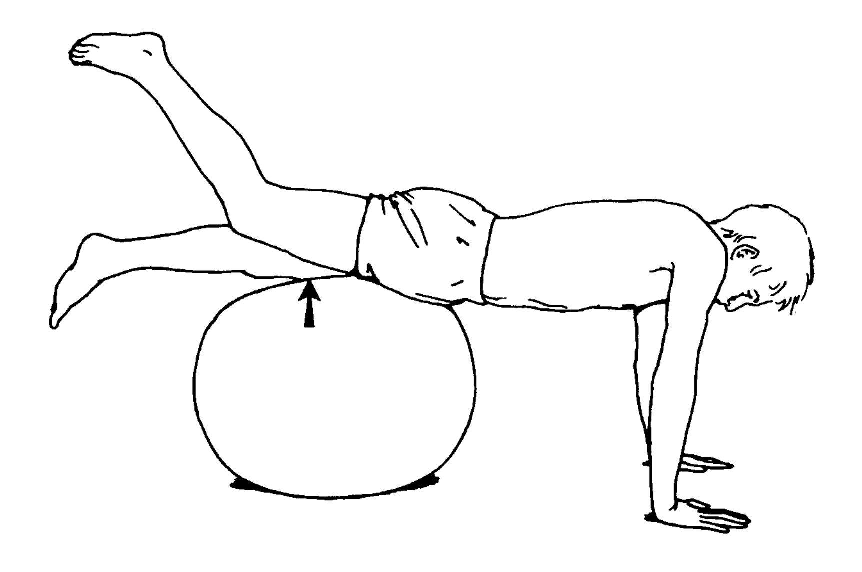
ELEVACIÓN ALTERNATIVA DE BRAZO Y PIE EN POSICIÓN DE CUATRO PATAS

Colóquese boca abajo con la pelota debajo del abdomen y la cabeza y los ojos mirando al piso, mientras se equilibra con los dedos del pie. Contraiga los músculos abdominales. Extienda una pierna hacia atrás y levante el brazo opuesto sobre la cabeza mientras mantiene la contracción abdominal. Vuelva lentamente a la posición de partida. Alterne entre cada lado de brazo y pierna opuesta. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces con cada pierna. Haga este ejercicio 3 veces al día.



EXTENSIÓN DEL TRONCO SOBRE PELOTA DE EJERCICIOS

Colóquese boca abajo con la pelota debajo del abdomen y la cabeza y los ojos mirando al piso, mientras se equilibra con los dedos del pie. Abroche sus manos detrás de su cabeza. Contraiga los músculos abdominales. Eleve y extienda el tronco de modo que la parte baja de la espalda se contraiga y se arquee un poco. Recuerde mantener los abdominales firmes para no arquear la espalda excesivamente. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.

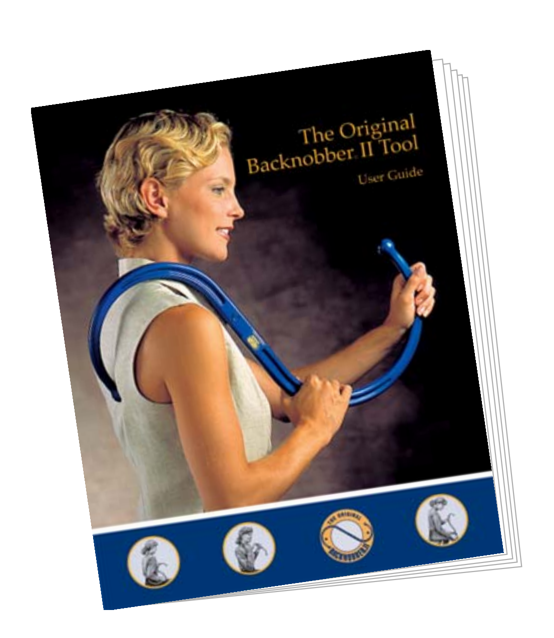


EXTENSIÓN DE CADERA BOCA ABAJO SOBRE PELOTA DE EJERCICIOS

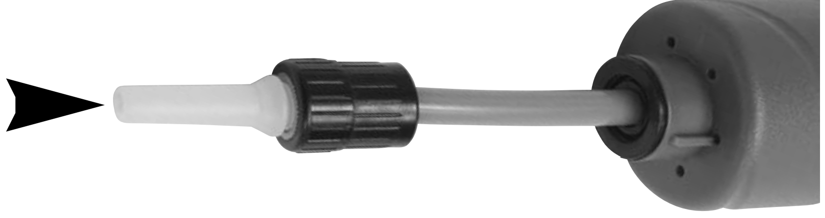
Colóquese boca abajo con la pelota bajo el abdomen; camine hacia delante con las manos de modo que la pelota le quede debajo de los muslos. Contraiga los músculos abdominales. Mantenga la contracción abdominal en todo momento mientras tenga la pelota debajo de los muslos. Despegue una pierna de la pelota, elevándola unas 6 pulgadas (15 cm) hacia el techo. No deje que la pelota ruede. Baje lentamente y repita el ejercicio con la otra pierna. Haga este ejercicio las veces que pueda o hasta 10 a 15 repeticiones con cada pierna. Haga este ejercicio 3 veces al día.



Por favor refiérase al libro del ejercicio de Backnobber®II para los ejercicios y la instrucción específicos.



Instrucciones para inflar la pelota de ejercicios



Paso 1: Conecte el tubo de llenado blanco corto al extremo de la bomba de aire.

Paso 2: Introduzca la punta del tubo de llenado blanco directamente en la pelota de ejercicios.

Paso 3: Con la bomba de aire, infle la pelota de ejercicios hasta conseguir la dureza deseada. Nota: Las pelotas de ejercicio pueden dejarse ligeramente desinfladas para que estén más blandas, o sobreinflarse si se prefieren más duras.



Paso 4: Cuando termine de inflar, quite rápidamente la bomba de aire de la pelota de ejercicios e introduzca el tapón blanco largo, empujándolo hasta que quede al ras de la superficie de la pelota.

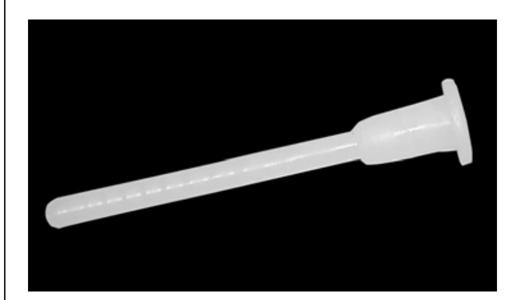


Figura 4a: Tapón blanco largo



Figura 4b: Pelota de ejercicios completamente inflada, con el tapón al ras de la superficie.

Método de inflado opcional

Si lo desea, puede inflar la pelota de ejercicios usando otra bomba de aire, como por ejemplo un inflador de neumáticos de bicicleta o una bomba con compresor.

NOTAS

NOTAS



18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614
Call 800.266.6969 Fax 800.821.8012
www.vqorthocare.com
customerservice@vqorthocare.com

VQO15033102